

Утверждаю
директор школы _____ /А.С. Маклаков/



**Примерное двенадцатидневное меню
для учащихся 5-11 классов
МБОУ «Староильдеряковская СОШ»
(осенне-зимний сезон)**

2022-2023 уч. год

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
	Завтрак												
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	7.46	6.85	21.35	177	0.14	38.2	1.14	201.1	207.1	58.08	1.41
648	Кисель	200	0.00	0.00	26.0	106	0.6	0,5	30	25.2	12.5	0.00	5.03
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
41	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150	0.00	118	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
	Обед												
608	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0.05	2.08	0.05	27.80	112.1	22.1	1.15
186	Каша гречневая рассып. с маслом	150/5	6	8,5	29.000	351,74	0.29	41.0	0	27.35	180.5	104.5	3.501
382	Какао с молоком	200	3.780	0.670	21.000	105	0.20	0	1.33	133.3	111.1	25.6	2.00
	Салат из моркови	60	0.632	6.043	4.341	74	0.029	0.00	2.430	13.30	26.85	18.47	0.358
901	Хлеб пшеничный	50	2.280	0.240	14.760	125	0.03	0	0	6.000	19.50	4.20	0.33
	Итого		35,91	42,4	147,82	1312,24	1.36	199.8	32.52	433.4	687.4	224.9	14.27
2 день													
	Завтрак												
96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7.01	8.09	28.39	249.6	0.14	0.00	1.95	1.85	0.00	0.00	0.77
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
685	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
171	Печенье	50	3.86	4.1	24.26	441	12.9	1.50	0.44	0.04	0.02	0.00	0.00
	Обед												
24	Жаркое по домашнему	200	13.300	17.000	28.450	320	0.222	28.50	27.82	35.53	197.8	47.78	2.260
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	0.05	0.260	53.33	39.15	6.090	0.100
902	Хлеб ржаной	20	1.65	0.3	8,35	43,5	0.02	0	0	4.7	21.1	6.3	0.52
901	Хлеб пшеничный	50	2.280	0.240	14.760	125	0.03	0	0	6.000	19.50	4.20	0.33
	Итого		33,57	34,77	148,41	1406,7	13.48	30.05	34.22	117.4	304.6	75.07	4.507

3 день													
Завтрак													
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
168	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	3.09	4.07	36.98	420.3	0.03	20.0	0.00	59.0	67.0	21.80	0.47
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.2	26.6	110	0.003	0.1	0.2	12.6	19.8	9.7	0.3
Обед													
52	Салат из красной свеклы	60	1	3	5	51	0.018	0.00	21.68	25.62	18.32	9.949	0.345
591	Гуляш из говядины	50/50	10,4	6,0	4,0	203,0	0.030	0.00	2.440	7.600	128.9	17.50	1.900
688	Макаронны отварные	150	5.52	4.5	26.000	170	0.087	21.00	0.00	16.47	47.07	8.490	0.870
685	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
902	Хлеб ржаной	20	1.65	0.3	8,35	43,5	0.02	0	0	4.7	21.1	6.3	0.52
901	Хлеб пшеничный	50	2.280	0.240	14.760	125	0.03	0	0	6.000	19.50	4.20	0.33
	Итого		28,84	18,51	149,99	1249,8	1236	41.1	28.07	137.9	348.7	88.64	5.262
4 день													
Завтрак													
44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4.4	4.4	15.9	121	0.06	0.00	0.52	109	0.00	0.00	0.4
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
685	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
41	Масло сливочное	20	20	0.10	16.50	0.16	149	0.1	0.59	0.00	12	19	0.002
Обед													
234	Котлеты рыбные	80	9,79	9,69	11,96	173,98	0.080	8.00	0.128	33.28	120.1	22.64	0.896
6	Пюре картофельное	200	3.8	8,2	26,3	196,8	0.163	25.50	25.94	46.60	97.34	32.98	1.231
379	Кофейный напиток	200	3.17	2,68	15,9	100,6	0.20	0	1.33	133.3	111.1	25.6	2.00
43	Салат из белокоч. капусты	60	0.933	3.051	5.641	54	0.018	0.00	21.68	25.62	18.32	9.949	0.345
901	Хлеб пшеничный	50	2.28	0.240	14.760	125	0.03	0	0	6.000	19.50	4.20	0.33
	Итого		47,39	25,54	137,97	888,04	149.6	33.6	34.7	362.1	434.9	139.9	146.1

5 день													
	Завтрак												
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.1	0.02	0.00	1.33	133.3	111.1	25.56	2.00
168	Каша молочная манная с маслом	200/5	4.52	4.07	35.46	197	0.04	20.0	0.00	10.70	38.6	7.90	0.47
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
	Обед												
206	Суп гороховый мб	250	7.38	3.23	18.40	132.5	0.15	0.00	1.0	81.75	328.2	48.25	2.3
901	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,6	125	0,03	0,00	0,0	6,0	19,5	4,2	0,33
685	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
168	Вафли	50	3.86	4.1	24.26	561	12.9	1.50	0.44	0.04	0.02	0.00	0.00
	Итого		24.14	12.47	147.02	1321.6	13.18	21.5	6.52	263.8	524.4	96.6	5.627
6 день													
	Завтрак												
443	Плов из говядины	200	20.8	18	57.8	476	0.1	161.8	1.14	25.58	282	64.36	3.21
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	125	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.2	26.6	110	0.003	0.1	0.2	12.6	19.8	9.7	0.3
171	Печенье	50	3.86	4.1	24.26	352.8	12.9	1.50	0.44	0.04	0.02	0.00	0.00
536	Свекла порционная	100	1.86	0.11	10.80	49.86	0.02	0.00	8.93	44.79	50.99	26.06	1.72
	Итого		29.42	22.61	134.06	1248.4	13.03	163.3	174.4	89	372.3	104.3	5.56
								5					
7 день													
	Завтрак												
189	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6.22	5.89	38.28	236.67	0.16	0.00	0.00	60.00	131.7	32.78	22.8
648	Кисель	200	0.00	0.00	30.6	118.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
41	Масло сливочное	20	0.10	16.50	0.16	149	0.1	0.59	0.00	12	19	0.002	0.2
	Обед												
608	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183.0	0.10	0.00	0.24	46.68	154.4	33.59	1.91
688	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,0	170	0.11	0.00	0.00	23.8	54.5	10.7	0.43
901	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	125	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
	Салат из моркови	60	0.632	6.043	4.341	74	0.029	0.00	2.430	13.30	26.85	18.47	0.358
685	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
	Итого		28,51	36,84	159,01	1098,5	0,578	0,59	3,99	170,2	427,8	528,1	26,99
								7					

8 день

Завтрак													
168	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	6.21	5.28	32.79	203	0.15	20.0	0.00	12.20	148	98.10	3.32
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.2	26.6	110	0.003	0.1	0.2	12.6	19.8	9.7	0.3
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
Обед													
170	Борщ из св. капусты на мкб	250	3.9	5.4	15.9	155.4	0.12	0.04	6.2	109.6	204.1	79.0	0.33
603	Пряники	50	7,28	11,58	53,92	575	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
901	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	14,76	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
685	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
Итого			22,49	22,9	172,27	1296,2	13,32	21,64	32,23	156,4	418,4	201,7	4,807

9 день

Завтрак													
108	Каша ячневая молочная с/м	150/10	30,93	22,89	36,00	478	0,10	0,37	0,82	251,5	383,2	54,36	0,93
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	0.00	1.33	133.3	111.1	25.56	2.00
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
Обед													
43	Салат овощной	60	0.933	3.051	5.641	54	0.018	0.00	21.68	25.62	18.32	9.949	0.345
16	Рыба в томат. соусе с овощами	80/20	4,84	2,57	2,54	105,53	0,080	8,00	0,128	33,28	120,1	22,64	0,896
511	Рис рассыпчатый с/м	150	4,86	7,16	48,92	596	0,163	25,50	25,94	46,60	97,34	32,98	1,231
685	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
902	Хлеб ржаной	20	1.65	0.3	8,35	43,5	0,02	0	0	4,7	21,1	6,3	0,52
901	Хлеб пшеничный	50	2.280	0.240	14.760	125	0.03	0	0	6.000	19.50	4.20	0.33
Итого			14,56	37,08	170,51	1654,5	0,469	33,87	53,65	516,9	797,7	166,7	9,779

4

10 день													
Завтрак													
84	Каша "Дружба" с маслом	200/5	6.2	8.6	32.4	232	0.1	0.00	0.2	122.9	0.00	0.00	0.78
685	Чай с сахаром	200	0.200	0.100	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
Обед													
591	Гуляш из говядины	100	12.40	6.00	4.00	203	0.07	0.00	1.12	19.20	136.8	16.80	1.44
84	Каша перловая рассыпчатая	100	6.4	7.4	30.4	196.8	0.11	0.00	0.00	23.8	54.5	10.7	0.43
685	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
901	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	14,76	125	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
Итого			29,7	22,54	123,56	940,2	0.436	31	8.82	271.7	357.3	64.9	4.504
11 день													
Завтрак													
171	Печенье	50	3.86	4.1	24.26	352.8	12.9	1.50	0.44	0.04	0.02	0.00	0.00
685	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7.01	8.09	28.39	249.6	0.14	0.00	1.95	1.85	0.00	0.00	0.77
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
Обед													
59	Суп мясной с вермишелью	250	2.889	2.7	20.331	120.60 6	0.081	0.054	7.128	14.796	0.945	0.967	0.525
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	0.05	0.260	53.33	39.15	6.090	0.100
901	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	14,76	125	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
43	Салат из белокоч. капусты	60	0.933	3.051	5.641	54	0.018	0.00	21.68	25.62	18.32	9.949	0.345
Итого			23,08	18,27	140,29	1119,5	13.15	1.55	6.4	82.94	107.4	29.24	2.227
12 день													
Завтрак													
89	Рагу овощное	200	17.38	18.86	14.98	299.42	0.06	6.84	9.74	41.64	181.6	42.36	2.76
901	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	14,76	125	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
685	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197
536	Свекла порционная	100	1.86	0.11	10.80	49.86	0.02	0.00	8.93	44.79	50.99	26.06	1.72
243	Сосиски	60	12,7	11,5	0,7	157	0.07	0,25	0.00	55	192	12	2,5
Итого			23.24	30.67	54.94	687.28	0.188	7.09	22.42	179.8	451.6	91.12	7.507

Сменные блюда

№ тех. карты	Наименование	Гр.	б	ж	у	ккл
74	Рассольник ленинградский	250	3,024	3,537	13,824	99,36
55	КАРТОШКА ТУШЕНАЯ	150/50	2,17	6,09	15,09	126,0
87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С консервой из рыбы	250	8,6	8,41	14,33	172,25
531	ПЛОВ	150/50	6,38	5,57	1,6	159,64
181	Пюре гороховое	150/10	5,526	6,294	26,706	178,901
124	Щи мясные	250	1,75	5,154	8,48	106,8